

Viajar cuida tu cerebro, disfrútalo, no te lo pierdas

Viajar cuida tu cerebro, disfrútalo, no te lo pierdas

Viajar cuida tu cerebro, una de las mejores formas de disfrutar, es un post en el que te contaré mi bonita experiencia que demuestra esta teoría. Siempre te estaré alentando para que hagas este tipo de cosas y las disfrutes.



Ya hemos hablado en otras ocasiones y habrás leído en muchos sitios, porque es bueno viajar, aquí te voy a contar algunos de mis destinos dentro de mi país en el transcurso de este año.

Especialmente, uno, este era un deseo cumplido:

Navegar, si, pero como tripulante

He estado en un lugar especial viviendo una experiencia estupenda, navegando como tripulante, por primera vez en mi vida.

Este es uno de los mejores recuerdos que voy a tener, muchas gracias a la ONG que me lo permitió.

Viajar cuida tu cerebro, un voluntariado es un trabajo que compensa

A principios de 2018 me [encontraba en Canarias](#) y decidí apuntarme a un voluntariado. Creo que esa fue una de las mejores cosas que he hecho en mi vida.

Hace unos tres años mi vida cambió mucho, de repente, me encontraba sin muchas ocupaciones, solamente debía empezar un camino nuevo, entonces decidí hacer algo que para mi ha sido una gran decisión. Hacer un voluntariado en una ONG.



Ya me habían hablado en alguna ocasión de esta posibilidad, pero, para entonces, estaba ocupado con otros temas que tienen lugar en la vida y que no, necesariamente, son los más apropiados.

Dado que necesitaba cambiar de aires, de compañías y de círculo de conocidos, me apunté a hacerlo.

Al principio y ya siendo [Freelance](#), disponía de tiempo, dedicaba bastante de este a la ONG en cuestión. Con el paso de tiempo, ya más integrado, todavía sigo ofreciendo mucho de mis momentos libres. Mi disponibilidad hace que empezaran a contar conmigo para muchas funciones. Labores de logística, organización y educativas, principalmente.

En ellas tratamos de concienciar a la gente sobre temas, de ecología, consumo y sostenibilidad.

Hay veces que viajo por España, llevo mi labor educativa y de concienciación fuera de la ciudad en la que vivo, esta no era una de las razones por las que entré en la ONG, no pensaba que iba a llegar a hacerlo fuera del sitio donde vivo.



Mi razón fue los «*plásticos de un solo uso*», me encanta la naturaleza y cuando veía las playas y bosques, me entraba una sensación de rebeldía al ver como se tratan. Llegas y te gusta verlo limpio pero muchas personas lo dejan sucio. Y no solo eso la masificación, la industria y el inmenso consumismo hacen que esto se convierta en un verdadero problema hoy día.

Cuando se me ofreció la posibilidad de concienciar en otras provincias, me pareció interesantísimo. Así fue como empecé a viajar con ellos y realizar esta función.

Desde que estoy con ellos, he viajado por Almería, Albacete, Bilbao, Málaga, Murcia, Cádiz, Gibraltar, Valladolid y para culminar un año fantástico, mi último viaje ha sido en barco.

Viajar cuida tu cerebro. En aguas internacionales

Un día me pidieron el pasaporte y un certificado médico, para navegar.

Lo más parecido a un barco que recordaba eran las barcas del Parque de el Retiro en Madrid, las cuales nunca utilizaba para remar, las conozco, si, pero yo no sabía ni remar, JAJAJAJA.

Pues, llegado el momento, me embarqué.

La vida te sorprende con estas cosas. Después de hacerlo, me gustaría sacar el título **PER, Patrón de Embarcaciones de Recreo**, otra nueva cosa que aprender.



El hecho de embarcarme ya me agradaba bastante, pero una vez que lo estaba, me emocioné mucho. También el darme cuenta que, salvo un día que estuve un poco mareado, sin poder moverme, me gusta navegar, se trataba de un velero grande.

En solamente un día del recorrido estábamos en aguas internacionales, el capitán nos contaba que nos encontrábamos en una zona cuya profundidad era de 3000 metros, esto te hace respetar el océano más sin duda.

Para navegar en un velero, algunas veces hay que dirigirse en diferente dirección a la que llevas para tomar los buenos vientos, en este caso, nos dirigíamos hacia América, aunque nuestro rumbo real era hacia el Norte.

No es sencillo expresar lo que se siente si no lo has probado, mi recomendación es que lo hagas, pero eso vale para casi todas las cosas de la vida:

iHazlo, aunque sea con miedo pero hazlo!

Tengo un [post que habla de esto](#), en él escribo sobre un libro de una psicóloga que escribe sobre esto, ha vendido bastantes millones de copias.

Viajar cuida tu cerebro. Acumula vivencias

El hecho de escribir este post es compartir contigo las sensaciones que he tenido al hacer algo que no se hace habitualmente.



Es complicado para mucha gente, necesitas disponibilidad, pero todos tenemos nuestros momentos, algunas veces será para trabajar, otros para vivir, se trata, por tanto, que, llegado un caso parecido, aproveches tus instantes.

Mucha gente va al gimnasio cotidianamente, te puedo asegurar que eso es bueno, pero esto también. Si tienes la ocasión no tengas dudas, el cerebro te lo va a agradecer.

Sabemos lo bueno que es viajar, te animo a que lo compruebes, vas a comprobar, en primera persona, lo que estoy contando. Es más, cuando pasas mucho tiempo sin hacerlo, es como que te lo pide el resto del cuerpo.

Si hay algo importante en la vida es disfrutarla, de nada te servirá estar preocupado por las cotidianas cuestiones que mantenemos cada cual, no eres el único que tienes problemas.

Te cuento más en [este post](#) sobre ello.

Viajar cuida tu cerebro. La vida en un barco

Una vez que he probado esta aventura, me podría plantear vivir en un barco, si, hay algunas personas que ya lo hacen, no me veía, pero confieso que ahora si que puedo imaginármelo.

Si además te puedes mover con el barco por las costas, teniendo el título que antes mencionaba, se me ocurren más razones para ello. El contacto con la naturaleza para mí es prioritario.



He navegado durante cinco días, desde Algeciras a Galicia, el trabajo cotidiano en un barco se realiza todos los días menos el domingo, practicamente como si estuvieras en tierra.

Tendrás unos horarios, en este caso y, por tratarse de una tripulación de múltiples nacionalidades, el idioma es el inglés. Creo recordar que navegábamos gente de Tailandia, Indonesia, Francia, Sudáfrica, Nueva Zelanda, Corea, Australia, Italia, Francia, India, España y alguna más.

El trabajo que desempeñas es, principalmente, mantenimiento, puedes estar limpiando las zonas comunes, quitando óxido o ayudando a reparar distinta maquinaria, no te vas a aburrir. Por otra parte, la convivencia con la tripulación es genial, es como una familia.

Hay algunas cosas que tienen sus inconvenientes, como el moverte por dentro, en un velero, irás de lado, pero a todo te acostumbras.☐☐



Cuando llegas a destino, te sientes raro, eso sí, le llaman «mal de tierra», afortunadamente eso tampoco me afectó. Creo que si vas preparado mentalmente, será más sencillo que no te ocurra nada de esto y habrás experimentado una de las mejores sensaciones que puedas imaginar.

Como puedes comprobar, este tipo de actividades, no comunes, ayudará a tu cerebro, piensa en todo lo que esto puede aportar a tu desarrollo y crecimiento personal.

Lánzate y busca estas experiencias, siempre será mejor que estar delante de la tele y, sobre todo, deja de quejarte o compadecerte, ¡levántate y viaja!.

[Si tu cuerpo y mente quieres cuidar, no preguntes y lánzate a viajar #coaching #motivacion #proyectosocialbytes #desarrollopersonal Clic para tuitear](#)

Una vez en puerto, mi labor consistía en mostrar el barco a los visitantes en las jornadas de puertas abiertas, a modo guía turístico. Realizando esta tarea explicaba algunas características técnicas y algunas leyendas sobre el barco y la organización, lo he pasado muy bien compartiendo estas informaciones.

Conclusiones

Hay mucha gente que empieza un voluntariado, toma la mochila y se va a un país a ayudar con su trabajo a gente más necesitada, esa es otra buena manera de crecer como persona.

Al principio todo el mundo te preguntará si te has vuelto loco, hay quien ya estamos acostumbrados a ello, no lo tomes en cuenta.

No puedo estar más satisfecho de haber emprendido esta aventura, y te animo a que siempre te atrevas a hacer cosas nuevas.

El recibimiento de la gente, cuando te ve en un voluntariado, tienes que vivirlo. Comprenderás que haces una buena labor porque así te lo harán saber, no pasa un momento en que no te lo recuerden.

Un voluntariado te merecerá la pena por muchas razones, pero una es más importante, el crecimiento personal y el entrenamiento de tu cerebro. Formarás equipos de trabajo y aprenderás cosas muy útiles.

Te doy una de las principales razones por las que no olvidaré este viaje, observa el vídeo y comprenderás.

<http://socialbytes.es/wp-content/uploads/2019/08/dolphins.mp4>

El hecho de que vas a conocer gente, muy parecida a tí, te facilitará mucho entrar en un grupo.

Gracias a todas las personas que hicieron posible esta experiencia.

Se agradecen enormemente los comentarios, me ayudarán a mejorar.

Si te gusta lo que hago, [invítame a un café](#) y charlamos.

Enlaces de interés

[Rostros y cifras del Tour del Rainbow Warrior 2019](#)

[¿Qué puedes hacer tú?](#)